Secondo una ricerca, Bacco, tabacco e Venere aumenterebbero la resistenza alle malattie

Quei vizi "amici" della salute

E gli italiani sono in testa alla classifica europea per l'attività sessuale

ROMA — Il piacere è amico della salute. Potenzia le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce ed i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli invece, senza per questo scadere nel più gretto epicuireismo, hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari.

Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo.

Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio nazionale delle ricerche dove peró è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra gli inglesi, che confermano la tradizionale scarsa attenzione nei confronti della attività che si svolge in camera da letto.

Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani , essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata la lavoro.

Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione.

Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare - ha detto - quello che accadrebbe per l'economia di un Paese come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar.

Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente - ha aggiunto Warburton - migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo.

Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute». Non bisogna dimenticare che i maggiori fattori di rischio di decesso sono considerati l'insoddisfazione di vita e dell'ambiente di lavoro, il lutto e la depressione. Al contrario la felicità intesa nel senso più ampio di benessere psichico costituisce sicuramente un freno contro l'avanzata del tempo.

Il problema dei problemi comunque è il rapporto con alcol e sigarette.

«Quando questa dipendenza è forte - ha detto lo psicobiologo Alberto Oliverio - scade il confine tra queste abitudini e la droga anche se è vero che il benessere psicologico puó giovare alla salute». Per lo psichiatra Vittorino Andreoli la grande questione é invece la « scomparsa del piacere sostituito dal proibito, dal potere e dal pericolo.» Più estremista il filosofo Giulio Giorello il quale ha concluso « Io sosterrei una tesi più forte: anche se alcol, tabacco e sesso ci facessero male, anche se fossero vizi, restano solo fatti nostri».

Giancarlo Calzolari

Il presidente del Cnr, Garaci, confuta le tesi di Warburton

«Non assolvete la sigaretta»

ROMA — Il professor Enrico Garaci presidente del Consiglio nazionale delle ricerche ha rivolto decise critiche alle affermazioni effettuate da Warburton.

FUMO 28

«Il piacere che si ha fumando una sigaretta non basta a giustificare il fumatore - dice -. Inoltre la ricerca contiene, secondo me, un errore che deve essere evidenziato. Quando si parla del piacere di bere una tazza di caffè o di tè equiparandolo a quello che si ha fumando una sigaretta al termine di una giornata di lavoro, si commette una operazione scorretta dal momento che tutti sappiamo benissimo che nessuno fuma una sola sigaretta al giorno. Il tabacco inoltre genera una dipendenza che è assai difficile eliminare. Ci sono invece numerose persone che si limitano a uno o due caffè quotidiani, senza eccedere mai, ricavandone la giusta gratificazione. Lo stesso si puó dire del tè o della cioccolata».

«Quindi - prosegue il professor Garaci nel nostro breve colloquio - è scorretto mettere sullo stesso piano un bicchiere di birra, una tazza di tè, una tavoletta di cioccolata con una sigaretta. Tanto più che da un punto di vista scientifico conosciamo benissimo tutti i danni che possono essere provocati dal fumo della sigaretta. Mi rendo conto che la ricerca coinvolge diversi settori scientifici ma da ricercatore non possono fare a meno di ricordare gli effetti nefasti del fumo e la sua accertata correlazione con alcune gravi malattie..

Semmai da questa ricerca, letta correttamente, discende un'altra considerazione: i piaceri minuti della vita non debbono essere limitati purché siano praticati con moderazione. Un bicchiere di vino al giorno è un momento di relax che possiamo concederci. Un fiasco a pasto rappresenterebbe invece un vero pericolo e il piacere che se ne ricaverebbe non giustificherebbe l'attentato alla nostra salute».

Comunque la voglia di fumo in tutta Europa sembra essere in forte ribasso. Infatti solo il ventotto per cento degli abitanti del Vecchio continente lo ritengono il principale piacere della vita quotidiana.

Solo l'alcol per gli europei raggiunge un livello più basso: il venti per cento.

G.C.

Le "lolite" di Faenza minacciate dai compagni

FAENZA — Sabato notte erano in discoteca, a Lugo. C'era M., che adesso ha più di quindici anni, autrice del diario a luci rosse da cui è scaturita l'inchiesta giudiziaria, c'erano le sue amiche, le «lolite» di Faenza, come da più parti sono state definite. Sono alcune di quelle ragazzine salite alla ribalta alla fine della scorsa settimana per via delle pagine del diario pubblicate dal settimanale «Visto» e nel quale si raccontava di precoci rapporti sessuali, di notti pazze in discoteca, di «viaggi» grazie all'ecstasy e di riprese in video-tape delle loro imprese amorose.

Verso mezzanotte, alla discoteca, sono arrivati i ragazzi, diciotto-vent'anni di età. Uno di loro non era andato lì per ballare, ma per protestare con quelle ragazzine con cui aveva «fatto all'amore» fino a qualche settimana fa. Insomma, una vera e propria azione intimidatoria sia pure contenuta «perché quelle cose non dovete dirle». Pesanti occhiate, qualche parolaccia, ma nessuna violenza. Una delle ragazze ha peró pensato bene di avvertire i genitori. E' giunta la madre con il dirigente del commissariato di Faenza Anna Rosa Fortuna ed il giovane è stato portato in ufficio.

«Ci state rovinando» accusano i ragazzi - sono tre, sui 18-20 anni - attualmente indagati per violenza carnale e, in seguito, forse anche per violenza privata in relazione alle riprese dei rapporti sessuali con le telecamere nascoste. Hanno paura di essere arrestati ed hanno reagito; non avevano invece alcuna remora quando «giocavano» con quelle ragazze e una di loro aveva appena tredici anni. «Se una ragazza mi fa capire di aver voglia di fare all'amore, devo forse chiederle la carta d'identità?» si sono giustificati. Il codice penale è peró categorico: chi è minore di 14 anni, non ha la libertà di fare all'amore.